

Guidance to Physicians and Nurse Practitioners for Late Childhood (10 years)

The following highlight EPSDT screens where practitioners often have questions. They are not comprehensive guidelines.

Fluoride Screen

Fluoride supplements should be considered for all children drinking fluoride deficient (<0.6 ppm F) water. Before supplements are prescribed, it is essential to know the fluoride concentration of the patient's drinking water. Once the fluoride level of the water supply has been evaluated, either through contacting the public health officials or water analysis, as well as evaluating other sources of fluoride, the daily dosage schedule can be recommended. Pediatric Dentistry: Reference Manual 1999--00.(21)5.

Bed-wetting

Most children who wet the bed overcome the problem between 6-10 years of age. Even without treatment all children eventually get over it. It is important for primary care practitioners to discuss with parents any concerns about their child's incontinence and potential treatment options during the annual exam. Use clinical judgment with treatment.

Total Cholesterol/Lipoprotein Screens

- Screen children with a parent or grandparent with premature (before age 55) cardiovascular disease.
- Recommend lipoprotein screen for children with a total cholesterol equal to or greater than 170 on two tests with a parent whose cholesterol is greater than or equal to 249 mg/DL.

Developmental Milestones

Always ask parents if they have concerns about development or behavior.

Notes: Immunization schedules are from the Advisory Committee on Immunization Practice of the U.S. Centers for Disease Control and Prevention.

10세 아동의 건강

성장 과도기

10세에서 12세 사이 아이의 발육 범위들

송곳니 및 쌍두치 등, 부속 영구치가 납니다.

10살에서 12살 사이의 대부분의 아동은 신체적으로 성인으로 발육하기 시작합니다. 여자 아이들은 가슴이 있기 시작하며 생리를 시작합니다. 남자 아이들은 얼굴과 체모가 생깁니다.

이러한 일이 발생하기 전에 자녀와 대화를 나누십시오. 남자 아이들은 수염, 변성기, 몽정 등에 대해 알아야 합니다. 여자 아이들은 생리 기간이 언제인지를 알 필요가 있습니다.

아이들이 새로운 것들을 배울 때 대화와 놀이를 통해 도움을 줄 수 있습니다. 낯선 사람이 차를 티워 주겠다고 할 때 "아니오"라고 손짓 또는 말로 표현하는 방법을 게임을 통해 연습시킵니다.

도움이나 상세한 정보를 원할 때

양육계획, 가족계획기관, 보건소 및 커뮤니티 칼리지에서 소년소녀들의 성장기에 대한 강좌("Mom and Me" 혹은 "Dad and Me")를 들을 수 있습니다. 1-800-375-2666으로 전화할 수 있습니다.

총기 안전 정보:

총기안전보관, 핫라인
1-800-LOK-IT-UP (565-4887)

카 시트 안전 정보: Safety Restraint Coalition, 1-800-BUCK-L-UP (음성) 혹은 1-800-833-6388 (TTY 자막)

양육기술과 지원 정보: 가족 헬프 전화번호, 1-800-932-HOPE (4673) Family Resources Northwest, 1-888-746-9568 지역 커뮤니티 칼리지 강좌

건강정보

최소한 2년마다 신체검사를 받아야 합니다.

6개월마다 치과에 가도록 합니다. 불소치약으로 치아를 올바르게 닦도록 하고 치실(또는 치아간 치실)을 사용하도록 합니다.

매일 20-30분간 운동을 하도록 합니다. 같이 산보를 하거나 롤러 블레이드를 탑니다. 이렇게 운동 습관을 들이는 것은 중요합니다.

양육정보

자녀와 같이 매주 식단준비를 하고 조리하십시오. 자녀가 건강한 식사를 하도록 습관을 들일 수 있는 좋은 시기입니다.

자녀와 접촉하고 안아주고 뽀뽀해 주는 행위는 자녀로 하여금 사랑을 받고 있다고 느끼게 합니다. 자녀가 친구와 같이 있을 때 이러한 것을 원하지 않는다 할지라도 그렇게 하는 것은 중요합니다.

자녀에게 화가 날 때 할 수 있는 일과 해서는 안되는 일을 가르쳐 주십시오. 가족간의 불화를 평화롭게 처리하는 법을 배우면 나중에 친구간의 불화도 평화롭게 해결할 수 있습니다.

안전정보

집안 내에 안전을 실천하십시오.

- 화재경보기를 점검하고 필요하다면 배터리를 교환합니다.
- 소방훈련과 데피로 및 연기 아레로 기는 연습을 합니다.
- 모든 총기는 실탄을 모두 제거하고 잠금 장치가 된 곳에 보관합니다.
- 차를 탈 때는 언제든지 안전벨트를 매도록 합니다.
- 자전거, 스케이팅 혹은 스쿠터 사용시 헬멧과 패드를 올바르게 사용하도록 합니다. 성인들도 반드시 헬멧과 패드를 사용하도록 하십시오!

자녀에게 총기 안전을 가르치십시오. 총을 갖고 노는 일이 결코 없어야 합니다. 집에 총이 있다면 실탄을 모두 제거하고 잠금 장치가 된 곳에 보관합니다.